

Alimentos para niños

Leche de fórmula para bebés

COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque

Vaya a una farmacia aprobada por WIC para comprar leche de fórmula difícil de encontrar.

NO COMPRE:

- ✗ Leche de fórmula orgánica



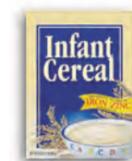
Cereal para bebés

COMPRE:

- ✓ Marca indicada en el cheque
- ✓ Seco, caja de 8 a 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico ni con DHA (ácido graso), fruta, o leche de fórmula
- ✗ En frasco ni en lata



Vegetales y Frutas para bebés

COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✓ Solamente vegetales: calabacines (squash), camotes, zanahorias, ejotes (green beans), o guisantes
- ✓ Solamente frutas: puré de manzana, bananas, peras, o melocotones

NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos ni con DHA
- ✗ Con carne, yogur, cereal, o pasta
- ✗ Comidas, postres, sopas, guisados, o cortados en cubitos



Carnes para bebés

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✓ Solamente pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera, o jamón

NO COMPRE:

- ✗ Orgánica ni con DHA
- ✗ Con vegetales, frutas, arroz, cereal, o pasta
- ✗ Comidas, barritas de carne, guisos, o sopas



PROGRAMA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS DE MARYLAND

Mejores decisiones sobre nutrición para un futuro más alegre



LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DEL

WIC

OCTUBRE 2009

¡Lleve esta lista cuando compre alimentos del WIC!

Leche

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está a disposición
- ✓ El tamaño de envase que está indicado en el cheque
- ✓ Con 1% de grasa (baja en grasas) o descremada (sin grasa) si es una mujer o un niño de 2 años o más
- ✓ Leche entera si el niño tiene menos de 2 años



COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Con menos lactosa o sin lactosa
- ✓ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✓ Evaporada (entera o descremada)
- ✓ Ultra Alta Temperatura (en inglés UHT)
- ✓ Kosher

NO COMPRE:

- ✗ Leche con 2% de grasa o suero de mantequilla (buttermilk)
- ✗ Leche con chocolate o de otro sabor
- ✗ Leche orgánica, de soja, de arroz, o de cabra
- ✗ Condensada con azúcar

Quesos

COMPRE:

- ✓ En trozo o en rodajas
- ✓ Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, o Swiss
- ✓ Bajos en grasas y bajos en sodio está permitido



NO COMPRE:

- ✗ Tamaños de menos de 8 onzas
- ✗ Orgánico o importado
- ✗ Queso del "delicatessen", en tiras, o envuelto individualmente
- ✗ Comidas, mezclas para untar o productos con queso
- ✗ Queso crema
- ✗ En tiritas pequeñas (shredded), desmenuzado, o en cubitos
- ✗ Con diferentes sabores, con nueces, pimientos, o con galletas

Huevos

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está a disposición
- ✓ Blancos, medianos o grandes
- ✓ Una docena solamente



COMPRE:

- ✓ Frijoles tipo "kidney", pintos, negros, "navy", o garbanzos
- ✓ Guisantes partidos (split peas), "blackeye", o lentejas
- ✓ Frijoles secos, bolsa de 16 onzas
- ✓ Frijoles enlatados en agua, lata de 14 a 16 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos
- ✗ Verdes o "wax beans", guisantes "sweet peas"*
- ✗ Paquetes de sopa, mezclas para sopa, o con sabores
- ✗ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

*COMPRE con el cheque de WIC para Frutas y Vegetales

Mantequilla de Maní

COMPRE:

- ✓ Sin sabor, frasco de 16 a 18 onzas
- ✓ Lisa, crocante, extra crocante, cremosa, o de maníes tostados con miel



NO COMPRE:

- ✗ Orgánica, natural, o baja en grasas
- ✗ Mezclada con malvaviscos (marshmallow), jalea, mermelada, miel, o chocolate
- ✗ De maníes recién molidos

Pescado en lata

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Atún claro en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✓ Salmón rosado, enlatado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✓ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Atún albacora o blanco
- ✗ Salmón rojo
- ✗ Pescado con otros sabores o salsas
- ✗ Orgánico, bajos en sodio, o "gourmet"
- ✗ Bolsa, recipiente, o paquetes listos para comer

¿TIENE PREGUNTAS?

Pregúntele al personal de WIC o llame a la Oficina de WIC del Estado al 1-800-242-4WIC (4292) o visite nuestra página web al www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
John M. Colmers, Secretario del Departamento de Salud e Higiene Mental

Vegetales y Frutas

Frescos

COMPRE:

- ✓ Suelos o preempaquetados
- ✓ Enteros o cortados

NO COMPRE:

- ✗ Papas de cáscara blanca, roja, o dorada
- ✗ Productos del bar de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces, maníes/cacahuates
- ✗ Envases con ensalada lista para comer con nueces, crutón, o aderezo
- ✗ Frutas o vegetales con salsa para untar
- ✗ Frutas secas



Congelados

COMPRE:

- ✓ Natural
- ✓ En bolsa o en caja
- ✓ Bajos en sodio es posible

NO COMPRE:

- ✗ Papas fritas, "tater tots" u otras papas blancas
- ✗ WIC u otro jugo
- ✗ Sopa
- ✗ Con papas, arroz, o pasta
- ✗ Con pan, mantequilla, grasa, aceite, o carne
- ✗ Con azúcar



Envasados

COMPRE:

- ✓ En agua o jugo solamente
- ✓ En metal, vidrio, o plástico
- ✓ Bajos en sodio está permitido

NO COMPRE:

- ✗ Frijoles WIC,* frijoles con cerdo, o frijoles cocidos en salsa (baked beans)
- ✗ WIC u otro jugo*
- ✗ Sopa
- ✗ Con papas, pasta, arroz, carne, grasa, o aceite
- ✗ Endulzados con azúcar, o en almíbar
- ✗ Con edulcorantes artificiales
- ✗ Vegetales en vinagre, condimentos "relishes", salsa "ketchup/catsup"
- ✗ Salsa de arándano rojo, relleno para pasteles

* Usted puede comprar jugo y frijoles WIC con sus otros cheques WIC.



Jugo de fruta

COMPRE:

- ✓ Jugo 100% fruta, sin azúcar
- ✓ Las marcas y tipos que se muestran a continuación únicamente
- ✓ En lata o botella del tamaño indicado en el cheque
- ✓ Con calcio está permitido

NO COMPRE:

- ✗ Envases de cartón o en botellas de vidrio refrigerados
- ✗ Orgánico o recién exprimidos
- ✗ Ensalada de frutas, ponche de frutas, o bebidas de frutas

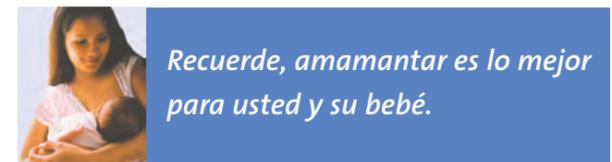
Concentrados Congelados: Para mujeres



Jugos Concentrados sin refrigerar: Para mujeres



Botella de plástico, 64 onzas: Para niños



Pan y Panecillos 100% trigo entero

COMPRE:

- ✓ 1 pan o paquete de 1 libra (16 onzas)
- Ejemplos de dan de 100% trigo entero:**
- Arnold Bakery Light
 - Giant Stone Ground
 - Great Value
 - Mars
 - Pepperidge Farm Stone Ground
 - Pepperidge Farm Very Thin Sliced
 - Roman Meal Sungrain
 - Sara Lee Classic
 - Schmidt Old Tyme
 - Schmidt Old Tyme Whole Grain Sugar Free



NO COMPRE:

- ✗ Pan con pasas de uvas u otro pan con frutas o nueces
- ✗ Pan "Pita" o "bagel" o "English muffins"
- ✗ Orgánico o menos de 15 onzas

Tortillas de maíz/trigo entero blandas

COMPRE:

- ✓ Paquete de 1 libra (16 onzas)
- Ejemplos:**
- Tortillas de trigo entero ChiChi's
 - Tortillas de maíz blanco Don Pancho
 - Tortillas de trigo entero Don Pancho



NO COMPRE:

- ✗ Tortillas fritas de maíz, "chips", tostadas, o tortillas para tacos
- ✗ Tortillas de harina blanca o con diferentes sabores
- ✗ Orgánico

Arroz Marrón (arroz entero)

COMPRE:

- ✓ Seco, natural
- ✓ Regular, de cocido rápido o instantáneo
- ✓ Bolsa o caja de 1 libra (16 onzas)



NO COMPRE:

- ✗ Bolsas de arroz precocido o para hervir con la bolsa
- ✗ Arroz con diferentes sabores, salsas, o vegetales
- ✗ Orgánico o envases de menos de 14 onzas

Indica Alimento de Grano Entero

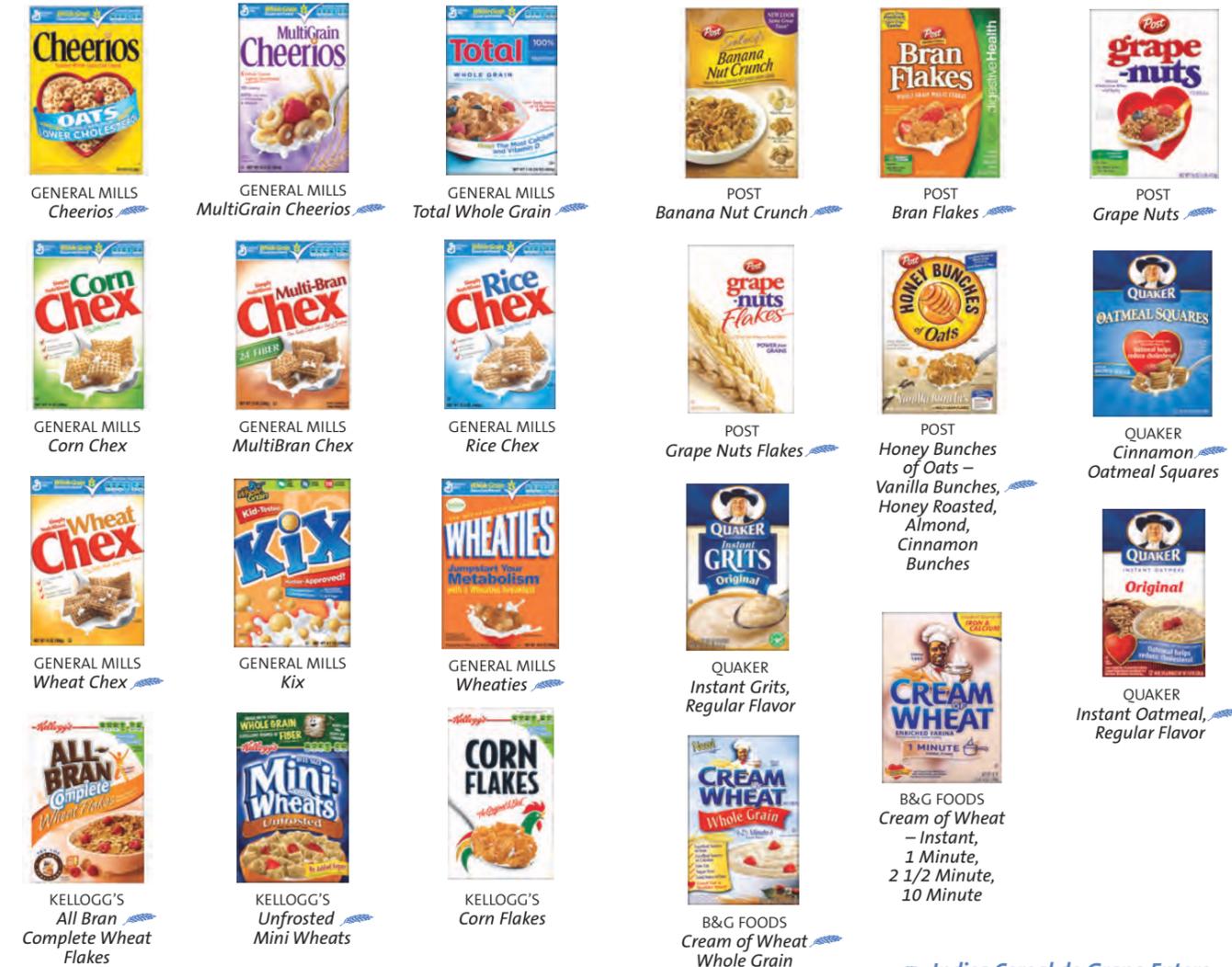
Cereal — Puede combinar marcas y tipos hasta un total de 36 onzas

COMPRE:

- ✓ Sólo las marcas indicadas a continuación
- ✓ Caja de 12 onzas o más grande (cereal frío)
- ✓ Caja de 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico



Formas de comprar 36 onzas de cereal como máximo

- 12 onzas Cereal + 12 onzas Cereal = 36 onzas
- 12oz. Cereal + 12oz. Cereal + 12oz. Cereal = 36 onzas
- 18 onzas Cereal + 18 onzas Cereal = 36 onzas
- 18oz. Cereal + 18oz. Cereal = 36 onzas

Indica Cereal de Grano Entero